TERAPI DIRI

MENANGANI MASALAH DAN TEKANAN DALAM KONSEP PERTIMBANGAN SUNNAH



FYROL IKRAM OTHMAN



BAYTUL HIKMA

AMH
Akademi Minda Holistik

TERAPI DIRI

MENANGANI MASALAH DAN TEKANAN DALAM KONSEP PERTIMBANGAN SUNNAH

Cetakan Pertama (2015)

TERAPI DIRI

MENANGANI MASALAH DAN TEKANAN DALAM KONSEP PERTIMBANGAN SUNNAH



FYROL IKRAM OTHMAN



BAYTUL HIKMA

AMH
Akademi Minda Holistik

Terbitan;



BAYTUL HIKMA Enterprise (PG0355779)
Pulau Pinang, Malaysia.
www.baytulhikma.blogspot.com
www.baytulhikma2014@gmail.com
www.facebook.com/BaytulHikma2014
+6013-2181421

TERAPI DIRI :
Menangani Masalah Dan Tekanan
Dalam Konsep Pertimbangan Sunnah

© FYROL IKRAM OTHMAN

Cetakan Pertama, 2015

Hakcipta Terpelihara
Tiada mana-mana bahagian daripada buku ini
boleh diterbitkan semula atau dipindahkan kepada apa-apa bentuk
melalui apa-apa cara, elektronik atau mekanikal, termasuk fotostat,
rekod atau apa-apa sistem penyimpanan dan pengeluaran
maklumat, tanpa kebenaran bertulis daripada
Baytul Hikma Enterprise.

ISBN : 978-967-13564-0-1

Dedikasi

Kepada kedua ibu bapa saya,
Othman Ariffin dan Umi Kalsom Daud
yang telah membesarkan dan mendoakan
kejayaan saya. Mereka juga
guru pertama saya...

Kepada isteri, Roziana Bujang
yang banyak memberi sokongan dan
dorongan serta anak-anak yang
menggembirakan...

KANDUNGAN

PENGHARGAAN 1

PRAKATA 3

PENDAHULUAN 5

BAB 1 : *Memahami Hukum Pertimbangan Sunnah* 9

BAB 2 : *Memahami Deria* 21

BAB 3 : *Memahami Nilai* 30

BAB 4 : *Memahami Masa* 57

BAB 5 : *Memahami Penyakit* 69

BAB 6 : *Memahami Kebahagiaan* 85

BAB 7 : *Menepis Takdir* 125

PENUTUP 133

BIODATA PENULIS 136

PENGHARGAAN

Sekalung penghargaan saya ucapkan kepada guru-guru yang banyak mendidik saya, sejak dari kecil sehingga kini. Cikgu-cikgu di KPPUK dan KSKBSB, guru saya Prof. Dr. Azman dalam Perubatan Homeopati & Naturopati, Prof. Dr. Jaffry Hassan dalam bidang Perubatan Energy, Ustaz Hassan serta Ustaz Fauzi Mustafa dalam Pengubatan Islam, Tn. Hj. Ismail dan Tn. Hj. Murad dari HPA untuk herba Melayu, Dr. Luqman untuk Ayurvedic, Tuan Fazrul Ismail dalam Coaching, Pak Odas Sunjana dalam bidang perubatan komplimentari, Ustaz Zuraimy dalam ilmu tasauf, ustaz-ustaz di ILHAM dan ramai lagi yang tidak disebut disini. Ini kerana untuk menjadi saya seperti hari ini, terlalu ramai guru yang telah mendidik dan memberi petunjuk ada yang lupa untuk dicoretkan namanya, namun ilmu mereka sentisa saya hargai.

Tidak dilupa kepada semua sahabat handai yang banyak menyokong perjuangan ini walau di mana mereka berada dan tentu sekali ahli keluarga yang memahami dan menyokong usaha

saya ini serta semua pihak yang membantu secara langsung atau tidak langsung terhadap penghasilan buku ini.

Jasa kalian semua amat dihargai!

PRAKATA

Alhamdulillah, saya bersyukur kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala kerana dengan izin-Nya saya berjaya menulis dan menerbitkan buku *Terapi Diri; Menangani Masalah Dan Tekanan Dalam Konsep Pertimbangan Sunnah.*

Usaha menulis buku ini lanjutan dari seminar Terapi Diri yang saya sampaikan. Saya melihat adanya keperluan untuk mesej ini disebarluaskan bagi membantu mereka yang memerlukan jalan keluar bagi masalah yang mereka alami.

Pada awalnya buku ini merupakan sebuah buku yang tebal dengan beberapa tajuk utama. Bagi membolehkan pembaca memahami isi kandungan buku ini, saya pecahkan buku ini kepada tiga bahagian, dan ini adalah bahagian pertama.

Di dalam buku ini anda akan didedahkan mengenai konsep Pertimbangan Sunnah, memahami nilai, masa, rasa, penyakit, bahagia dan takdir.

Tajuk-tajuk ini sengaja dipilih dan digarap agar pembaca lebih memahami makna kehidupan di dunia ini. Di dalam buku ini juga saya kongsikan sedikit kisah-kisah mereka yang pernah saya bantu, mungkin kisah ini baik untuk membantu anda mengatasi masalah yang sedang anda lalui.

FYROL IKRAM OTHMAN

Konsultan,
Terapi Diri,
AMH Maju Resources,
Pusat Terapi AMH,
Pusat Latihan AMH.
amh-terapi.blogspot.com

PENDAHULUAN

Masalah, tekanan dan segala kerumitan hidup sentiasa hadir dalam diri setiap manusia. *Tenaga negatif* ini sentiasa berlegar-legar dalam ruh ruang masanya selagi wujudnya alam ini.

Secara fitrahnya, manusia tidak dapat lari daripada menghadapi segala permasalahan yang timbul, penyakit sama ada akut ataupun kronik, tekanan dari sudut keluarga, ekonomi dan sosial serta lain-lain lagi.

Ya, kita memerlukan sedikit tekanan, bagi membantu memotivasikan kita menjalankan rutin harian kita dan mencapai keinginan kita. Ini dinamakan *tekanan positif.* Namun tekanan ini perlu diuruskan dengan baik. Pelbagai penyakit boleh muncul akibat daripada tersalah menguruskan setiap tekanan yang melanda diri seseorang itu. Ini kerana tekanan berhubung kait dengan emosi kita, yang mana jika kita amati betul-betul, hanya sekitar 30% sahaja hal berkaitan emosi adalah positif, manakala lebihannya adalah negatif.





Kesan stres bukan sahaja pada minda, tetapi juga pada tubuh badan, tingkah laku dan emosi.

Antara penyakit kronik yang hadir akibat salah urus tekanan ialah penyakit mental,tekanan perasaan, malah bunuh diri juga turut terjadi. Penyakit-penyakit tidak kronik pula seperti pening kepala, debaran jantung, cirit-birit, tekanan darah tinggi dan lain-lain lagi.

Setiap penyakit, tekanan, masalah dan segala kerumitan hidup seharusnya hendaklah dirujuk kepada hukum *Pertimbangan Sunnah.* Hukum Pertimbangan Sunnah merupakan satu konsep yang mengambil kira pendekatan sebenar Al-Quran, Hadis dan hukum peraturan alam.

Ini kerana, Allah dengan penuh kasih sayang telah pun mewujudkan sistem *Sunnatullah* dan *Syariatullah* bagi memastikan setiap hidupan dan alam semesta ini berjalan dengan lancar. Tidak cukup dengan itu, Allah telah mengutuskan Nabi Muhammad SAW sebagai contoh ikutan terbaik dan kitab suci Al-Quran sebagai rujukan.

Sunnatullah ini ada yang dianjurkan secara sukarela, dan ada juga secara paksa. Ini dijelaskan oleh Allah SWT dalam surah Ar-Ra‘d ayat ke-15;

"Dan kepada Allah jualah sekalian makhluk yang ada di langit dan di bumi tunduk menurut, baik dengan sukarela (tau‘an) atau terpaksa (karhan)."

Oleh yang demikian, penulis berhasrat untuk membawa pembaca budiman sekalian untuk memahami hukum Pertimbangan Sunnah dan memilihnya sebagai rujukan, dengan ini para pembaca dipercayai boleh membantu diri sendiri, keluarga dan rakan untuk menangani tekanan, masalah dan penyakit dengan lebih baik serta harmoni dalam tertib Pertimbangan Sunnah.

Di dalam buku ini, penulis akan membawa pembaca sekalian untuk memahami apakah itu Pertimbangan Sunnah, memahami *deria,* memahami *nilai,* memahami *masa,* memahami *nikmat hidup dan kebahagiaan.*

BAB

1

Memahami Hukum Pertimbangan Sunnah

Pertimbangan sunnah secara umumnya adalah satu kaedah perkiraan, pertimbangan atau satu keputusan yang diambil dengan mengambil kira semua aspek yang meliputi *sunnah* (dalil) iaitu Al-Quran, Hadis Nabi Muhammad SAW, kata-kata sahabat, pendapat ulama' dan juga Sunnatullah atau sunnah alam (kesemulajadian).

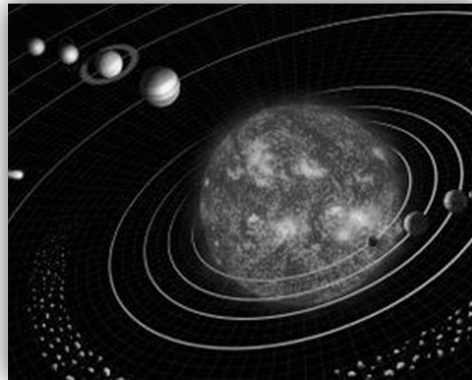
Apakah bezanya dengan prinsip yang lain? Ini adalah satu persoalan yang perlu dirungkaikan

supaya pemahaman tentang Pertimbangan Sunnah ini dapat memberi manfaat yang lebih luas, bukan sahaja untuk menghadapi sebarang tekanan, penyakit dan masalah, tetapi juga untuk semua sudut kehidupan sesuai dengan Islam sebagai *ad-din* iaitu Islam sebagai satu cara hidup.

Secara umumnya Sunnatullah itu adalah peraturan atau sistem atau ketentuan Allah untuk hamba-Nya di dunia ini. Firman Allah SWT;

"Sekali-kali tidak akan kamu dapati pada sunnah Allah itu ada gantinya."

(Al-Ahzab : 62)



Segala peraturan dunia ini, seperti pergerakan dan perjalanan sistem suria, bumi dan sebagainya adalah di bawah pengetahuan dan keizinan Allah SWT.

Semuanya berjalan dengan lancar. Bumi tidak akan terkeluar sedikit pun dari orbitnya. Sebarang perubahan (melanggar sunnah) walaupun sedikit akan menimbulkan bencana. Para saintis dan pengkaji angkasa begitu kagum dengan perjalanan alam semesta yang sangat teratur dan tepat.

Tiada satu pun perkara yang selamat jika melanggar sunnah Allah ini. Dan sesungguhnya tiada satu pun yang melanggarnya, melainkan Allah berkehendakkan demikian.



Contohnya dalam kisah Nabi Ibrahim. Firman Allah;

"Kami katakan, wahai api, jadilah engkau sejuk, dan sejahteralah ke atas Nabi Ibrahim."

(Al-Anbia' : 69)

Tujuan Allah mengarahkan api supaya sejuk adalah untuk menunjukkan kuasa Allah SWT bahawa setiap sesuatu itu boleh berlaku dengan kemahuan dan kuasa-Nya. Syukur kepada Allah kerana hanya berfirman terhadap api Nabi Ibrahim, jika tidak tentulah Si Api akan kekal sejuk hingga kini.

Allah berkuasa untuk melakukan apa sahaja. Terlalu banyak contoh kejadian dari semasa ke semasa untuk kita jadikan iktibar, sebagai contoh pada zaman Rasulullah SAW, tentang sahabat yang rumahnya tidak dimakan api dalam satu kebakaran sedangkan rumah yang lain habis dijilat api. Ini kerana amalan dan sikap tawakal kepada Allah yang ditunjukkan oleh sahabat tersebut. Begitu juga tentang kisah-kisah naskhah Al-Quran dan masjid yang diselamatkan daripada bencana alam.

Sekurang-kurangnya sunnah terbahagi

kepada dua, iaitu yang wajib dipatuhi dan sunat. Ini berdasarkan firman Allah dalam surah Ar-Ra’d.



“Dan kepada Allah jualah sekalian makhluk yang ada di langit dan di bumi tunduk menurut, baik dengan sukarela (tau’an) atau terpaksa (karhan).

(Ar-Ra’d : 15)

Maknanya di sini, sesiapa yang melanggar arahan Allah iaitu tidak membuat apa yang disuruh-Nya dan membuat apa yang dilarang-Nya maka makhluk itu akan mendapat kebinasaan di dunia dan akhirat seperti sakit, rosak atau musnah

sama sekali selain daripada diberi balasan buruk di akhirat nanti.

Maksudnya ada sunnah yang *karhan* yang perlu manusia turuti sama ada suka atau tidak suka. Contohnya api, hukumnya bersifat panas dan membakar. Tindakan memegang api tentulah akan membawa kebinasaan terhadap seseorang yang cuba untuk memegangnya tanpa sebarang alas.

Begitu juga dengan air, sifatnya lembut dan menyenangkan. Maka sebab itulah kita tidak boleh berjalan di atas air seperti mana kita boleh berjalan di atas tanah. Jika kita cuba untuk berjalan maka tenggelamlah kita ke dalam air.

Seperti mana Allah boleh mengarahkan api bertukar sifatnya (melanggar sunnah terdahulu) begitu jugalah Allah boleh mengarahkan segala bencana alam, letusan gunung berapi, gempa bumi, sel badan yang berganda tanpa had yang membentuk kanser dan sebagainya, kerana Allah telah pun memberikan banyak amaran, dan Allah boleh melakukan apa sahaja seperti mana firman-Nya dalam surah Yasin ayat 82 yang bermaksud *"Jadilah, maka jadilah ia."* Firman Allah;

"Dan tatkala datang perintah Kami yang memerintahkan supaya mereka (kaum ingkar) dibinasakan, Kami selamatkan Syu'aib dan orang-orang beriman yang bersamanya sebagai rahmat daripada Kami, dan orang-orang yang zalim dibinasakan oleh satu suara yang dahsyat lalu jadilah mereka mati bergelimpangan di tempat tinggal mereka."

(Hud : 94)



Kepanasan dan kekuatan gunung berapi sekali-kali tidak boleh dibandingkan dengan kehebatan api neraka Allah.

"Maka mereka mendustakan Syu'aib, lalu mereka ditimpa gempa yang dahsyat, maka jadilah mereka mayat-mayat yang bergelimpangan di tempat tinggal mereka."

(Al-Ankabut : 37)



Begitu juga halnya dengan nasihat Nabi Muhammad SAW agar hanya makan apabila lapar, dan berhenti apabila kenyang. Bagi mereka yang memahami perkara ini, tentunya akan patuh dengan penuh berdisiplin walaupun ianya adalah sunnah *tau'an,* kerana ternyata perut yang kekenyangan adalah pencetus penyakit jasmani dan rohani.

Segala suruhan Allah di dalam Al-Quran adalah sunnah *karhan,* segala larangan Allah adalah sunnah *karhan.* Melanggar atau tidak patuh kepada sunnah Allah adalah satu tindakan yang menempah bencana.

Sifat sunnah yang kedua ialah *tau'an.* Iaitu satu sunnah yang sukarela dilakukan oleh manusia.

Sunah ini biasanya diambil daripada sunnah Nabi SAW dan amalan-amalan sunat. Contohnya pemakaian serban bagi lelaki. Ini bukanlah satu kewajipan, tetapi pemakaiannya mempunyai pelbagai hikmah. Antaranya melindungi kepala daripada sinaran matahari berbahaya, melindungi rambut daripada memerangkap gelombang-gelombang negatif, dan juga melindungi otak daripada kekeringan. Ini hanya sekadar beberapa hikmah, banyak lagi hikmah yang belum terkaji.

Walau bagaimanapun jelasnya di sini, hikmahnya bukan sekadar pahala di akhirat, tetapi juga di dunia terutamanya dari sudut kesihatan dan keberkatan hidup. Firman Allah;

"Jika penduduk sesuatu negeri beriman dan bertaqwa, pastilah Kami akan melimpahkan kepada mereka

barakah dari langit dan bumi."

(Al-A'raf : 96)

"Dan sekiranya Ahli Kitab itu beriman dan bertaqwa tentulah Kami akan hapuskan daripada mereka kejahatan-kejahatan mereka, dan tentulah Kami akan masukkan mereka ke dalam syurga-syurga yang penuh nikmat.

Dan kalau mereka mengamalkan Taurat dan Injil serta apa yang diturunkan kepada mereka daripada Tuhan mereka, nescaya mereka akan makan rezeki daripada atas mereka (langit) dan daripada bawah kaki mereka (bumi)."

(Al-Maidah : 65-66)

Kata kuncinya di sini ialah ketaqwaan kepada Allah SWT Seorang hamba yang beriman dan bertaqwa kepada Allah SWT akan tetap melakukan perkara yang dilakukan oleh Nabi Muhammad SAW walaupun ianya sekadar perkara sunat.

Setelah kita memahami sedikit sebanyak berkenaan sunnah dan Pertimbangan Sunnah, kita juga harus menyedari yang kaedah pertimbangan sunnah melihat sesuatu itu dengan menyeluruh, dan tidak mengambil sedikit-sedikit,

supaya kesannya dapat dirasakan secara optimum.

Pertimbangan sunnah melihat keseluruhan kehidupan junjungan besar Nabi Muhammad SAW itu sebagai panduan yang sangat bermanfaat berbanding mengambil sedikit-sedikit sesuatu sunnah. Pertimbangan Sunnah mementingkan kehidupan yang harmoni dan penuh tertib serta beradab, bukannya beradat semata-mata sehingga sanggup meninggalkan hukum Islam.

KESIMPULAN

Pertimbangan sunnah ialah satu kaedah yang mengambil kira sepenuhnya Al-Quran, As-Sunnah dan hukum alam *(the law of nature)*.

Setiap suruhan Allah SWT (sunnah *karhan*) atau Syariatullah perlulah dipatuhi sebaiknya. Ini kerana, walaupun sesuatu kesan dari melanggar kewajipan ini tidak dirasai serta merta, tetapi wajib kita percaya bahawa balasannya tetap ada sama ada di dunia atau di akhirat, dan sama ada cepat atau lambat.

Mereka yang melanggar perintah Allah dianggap sebagai menzalimi diri sendiri, walaupun arahan tersebut tidak dapat dilihat hikmahnya.

Maksudnya adakah arahan tersebut benar-benar salah (memudaratkan) jika tidak dituruti.

"Dan kami berfirman: "Wahai Adam, tinggallah engkau dan isteri engkau di dalam syurga, dan makanlah dari makanannya apa sahaja kamu berdua sukai, dan janganlah kamu hampiri pokok ini; (jika kamu menghampirinya) maka jadilah kamu berdua daripada golongan orang-orang yang zalim".

(Al-Baqarah : 35)

Setiap orang hendaklah menanamkan dalam hatinya untuk cuba sedaya upaya mematuhi segala kewajipan yang tertulis di dalam Al-Quran. Selain itu hendaklah pula sedaya upaya menjalankan sunnah Rasulullah SAW yang mana tentunya sunnah-sunnah tersebut adalah wahyu daripada Allah SWT atas kasih sayang-Nya kepada hamba-hamba-Nya.

BAB

2

Memahami Deria

Dalam menjalani kehidupan ini, kita melihat, mendengar, menghidu, merasa dan menyentuh segala-galanya setiap hari. Namun adakah kita terfikir sama ada segala yang kita alami itu adalah realiti atau ilusi? Apabila dikaji daripada sudut saintifik, segalanya apa yang kita alami itu hanyalah semata-mata interpretasi yang berlaku di dalam otak.

Semasa kita melihat, cahaya masuk melalui mata hingga ke retina sahaja, ia tidak sampai ke

BAB

6

Memahami Kebahagiaan

Ini merupakan tajuk paling sukar yang ingin saya ulas dalam buku ini. Kebahagiaan itu sendiri subjektif. Ia bukan apa yang kita lihat,tetapi apa yang kita rasa. Bagaimanakah mungkin kita dapat merasakan apa yang orang lain rasa.

Apabila seorang lelaki dan wanita menjalani upacara akad nikah, maka niat mereka adalah ingin membentuk sebuah keluarga yang bahagia. Tiada siapa yang memasuki gerbang perkahwinan untuk merasai derita, namun tidak ramai

pasangan mengecapi nikmat bahagia tersebut lantaran mereka gagal untuk memahami apakah maksud keluarga bahagia? Akhirnya derita yang tidak diundang hadir menerkam.



BAHAGIA BUKAN APA YANG DILIHAT
BAHAGIA ADALAH APA YANG DIRASA

Ada pasangan yang menetapkan bahagia sebagai memiliki rumah, kenderaan yang besar serta anak-anak yang comel dan sihat. Ditambah

dengan pakej pelancongan tahunan untuk keluarga. Berkeupayaan menyambut majlis hari jadi dengan dapat pula menjemput sanak saudara dan rakan-rakan. Tidak cukup dengan itu, si lelaki meletakkan isterinya mestilah seorang yang cantik di mata beliau dan cantik juga pada pandangan orang lain. Begitu juga si isteri, si suami mestilah tampan dan berkerjaya besar. Namun adakah itu takrif bahagia? Adakah bahagia itu takrifnya hanya pada ukuran duniawi? Takrif sebegini secara umumnya adalah tidak salah. Malah ia impian biasa bagi semua orang. Namun asas kepada impian ini mestilah meletakkan pertimbangan sunnah, iaitu mencari keredaan Allah SWT. Untuk mencari keredaan Allah, yang penting ialah baik pada pandangan Allah, bukan baik pada pandangan manusia semata-mata. Baik pada pandangan Allah, insya-Allah baiklah pada pandangan manusia, namun jika baik pada pandangan manusia yang dicari, pada pandangan Allah belum pasti.

BILA PASANGAN TAK SEINDAH HARAPAN

Sebagai seorang perawat dan motivator, saya

biasa dihubungi bagi mendapatkan pandangan berkenaan pasangan mereka. Pasangan yang dikenali semasa bercinta dahulu tidak sama apabila berkahwin. Lain yang diimpikan, lain yang diperolehi. Syurga yang diimpikan, neraka yang diperolehi. Di bawah ini saya kongsikan beberapa kes yang pernah saya runding. Namun nama sebenar dan sedikit jalan cerita telah diubah.

KES 1

Samsiah telah berkahwin dengan Kamal atas dasar suka sama suka. Setelah dua tahun berkahwin mereka dikurniakan seorang cahaya mata. Akibat tuntutan kos sara hidup, Kamal telah melakukan kerja lebih masa. Ini mengakibatkan Kamal sering pulang lewat ke rumah. Di tempat kerja masa-masa untuk rehat dan makan diisi dengan rakan sekerja. Berlaku percampuran antara lelaki dan wanita konon atas dasar kerja. Namun lama-kelamaan wujud rasa sayang.

Suatu hari Samsiah pergi ke tempat kerja suaminya, dan mendapati suaminya berdua-duaan dengan rakan sekerja wanita. Berlaku pergaduhan dan diikuti dengan penceraian.

Pandangan Saya

Pertama sekali puan perlu bersyukur kerana dikurniakan rezeki perkahwinan dan anak.

Dari cerita puan, sebenarnya suami puan juga adalah seorang yang bertanggungjawab kerana sanggup melakukan kerja lebih masa untuk keperluan puan dan anak. Namun ada sedikit kekurangan dari pihak puan dan bekas suami. Sedikit kekurangan itu besar kesannya, iaitu agama.

Adakah puan berkahwin dahulu dengan memilih pasangan yang beragama?

Adakah setelah berkahwin pendekatan agama ditekankan dalam keluarga seperti menjaga aurat, solat, membaca ayat suci Al-Quran dan lain-lain?

Adakah puan telah menjalankan tanggung jawab sebagai seorang isteri dengan memasak dan membekalkan makanan kepadanya untuk ke tempat kerja?

Ternyata beberapa soalan telah menyebabkan air matanya mengalir. Lantas mengakui beliau juga terlalu bersangka buruk ke atas bekas suaminya dan terlalu pantas meminta

cerai.

Banyak perkara dilakukan atas dasar *emosi* dan *fizikal*. Bukan atas dasar *intelektual* apatah lagi atas dasar *spiritual*. Ketidakseimbangan keempat-empat unsur ini menyumbang kepada penderitaan dalam bahtera perkahwinan.

KES 2

Rosmah 38, merupakan seorang ibu tunggal dan mempunyai seorang anak. Beliau berkahwin lewat iaitu pada usia 37 tahun. Setelah dibantu rakan-rakan, akhirnya Rosmah berkahwin dengan jejaka yang beliau tidak benar-benar mengenalinya. Wanita seusia beliau biasanya telah lama berkahwin dan mempunyai anak paling kurang dua atau tiga orang.

Rosmah sendiri tidak sangka, dia mempunyai jodoh di usia selewat itu. Bahagia yang diimpikan kini muncul. Namun suami Rosmah, Rais bukanlah jejaka seperti yang diharapkan. Rais seorang yang panas baran. Status beliau kononnya bekerja *freelance* sebenarnya lebih kepada tidak bekerja. Banyak perbelanjaan rumah adalah hasil dari keringat Rosmah. Rezeki Rosmah murah, tiga bulan usia perkahwinan, beliau disahkan

mengandung. Berita tersebut disambut dengan senyuman yang tawar.

Sikap panas baran Rais, kos hidup yang meningkat, ditambah dengan emosi Rosmah yang tidak stabil menjadikan Rosmah sering bergaduh dengan suaminya. Akhirnya Rosmah diceraikan. Kelahiran anak sulungnya itu merupakan tarikh berakhirnya *iddah* beliau.

Pandangan Saya

Puan, sesungguhnya puan telah dipilih oleh Allah untuk melalui ini semua. Bersyukurlah kerana yang pertama, Tuhan telah menyentuh puan dengan ujian, yang mana pasti setiap ujian itu banyak hikmahnya.

Kedua, puan perlu bersyukur kerana di ketemukan jodoh. Lihat sekeliling puan, ramai yang masih berharap bertemu jodoh. Walaupun jodoh puan singkat dan perit, namun dengan jodoh tersebut puan berpeluang menjalankan salah satu sunnah iaitu berkahwin. Yang penting sepanjang perkahwinan puan, puan tidak menderhakai suami puan. Allah sengaja uji puan dengan semua itu, ada rancangan tuhan di sebaliknya. Di akhirat nanti pasti ketemu

PENUTUP

Allah SWT menguji kita agar kita kembali ke jalan yang lurus, iaitu jalan yang dilalui oleh orang-orang soleh. Jalan yang menuju kepada syurga Allah yang abadi. Di situlah kejayaan sebenar. Dunia yang kekal selama-lamanya.

"Sesungguhnya kami telah menunjuki jalan (yang lurus), ada yang bersyukur dan ada pula yang kufur."

(Al-Insan : 3)

Ujian pasti akan menimpa setiap insan bergelar manusia, kerana kehidupan ini sendiri satu ujian, hanya cara penerimaannya sahaja yang berbeza.

Islam telah meletakkan beberapa konsep agar manusia dapat lalui kehidupan ini dengan baik.

1. Syukur. Merupakan gratitud tertinggi. Insan yang kuat imannya akan sentiasa bersyukur dengan setiap kejadian yang berlaku. Sama ada kejadian tersebut baik mahupun buruk. Sungguh hebat mereka yang memiliki iman seperti ini.

2. Reda. Merupakan penerimaan terhadap segala yang berlaku. Sehingga tidak timbul rasa sedih sedikit pun, kesal mahupun dukacita. Dengan reda, sesuatu tekanan, masalah dan penyakit akan mudah diatasi. Orang yang tidak reda akan cepat gelisah, memberontak, marah dan kecewa.
3. Sabar. Sabar merupakan satu istilah yang biasa digunakan. Bukan mudah untuk sabar, melainkan mereka yang benar-benar telah dilatih untuk sabar. Seseorang yang diuji tapi masih mampu bertahan, maka itulah sabar yang sebenar. Namun, tanpa sabar kita tidak mampu memperolehi reda. Pohonlah kepada Allah SWT agar dikurniakan sifat sabar secara berterusan. Untuk memulakan sabar, perlu sentiasa menenangkan diri. Berlindung dengan Allah daripada hasutan syaitan, ia mampu memberi kita peluang untuk berfikir sebelum bertindak.
4. Ikhlas. Ikhlas sangat penting. Setiap perbuatan perlu dilakukan dengan ikhlas. Tanpa ikhlas sesuatu perkara tidak sampai maksudnya. Sabar dengan ikhlas, baru

boleh mencapai reda. Reda dengan ikhlas baru boleh mencapai syukur.

Dengan memahami konsep ini, umat Islam sepatutnya mudah menghadapi segala bentuk tekanan, masalah dan penyakit. Apatah lagi dengan pemahaman yang jelas bahawa dunia ini adalah sementara, kehidupan sebenar ada di akhirat.

Semoga kehadiran buku ini membawa manfaat kepada semua, insya-Allah.

** Sebarang komen atau kritikan boleh disalurkan kepada penulis melalui email berikut; mofibio@gmail.com*

BIODATA PENULIS



FYROL IKRAM OTHMAN, ND

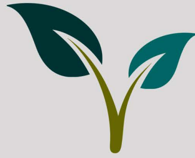
Merupakan Penolong Pegawai Perubatan di Klinik Psikiatri dan Kesihatan Mental Hospital Sungai Buloh. Selain itu beliau juga merupakan seorang perunding Pakar Naturopati Berdaftar *(Docere of Naturopathy) (DrN).* Beliau juga merupakan pengasas dan perawat di Pusat Perubatan Naturopati AMH *(Alternative Medicine House*) bertempat di Alam Jaya, Puncak Alam Selangor.

Latar belakang pendidikan dalam bidang perubatan, beliau memiliki Diploma Pembantu

Perubatan (KPPUK) dan Pos Basik Kawalan Infeksi(KSKBSB). Dalam bidang agama, beliau memegang Diploma Tasawwur Islam(ILHAM) dan dalam bidang perubatan komplimentari beliau melanjutkan ijazah pertama dalam bidang Perubatan Homeopati-BHMS (AIHNIM-IBAM), Perubatan Energy-MDMA (OIUCM-FSHE), Ijazah Perubatan Islam (Darul Muallij) Diploma Eks. Perubatan Naturopati (USM) Sijil Terapi Kiropraktik, Bekam, Akupuntur, Iridologi, Herba Melayu (HPA) dan Ayurvedik.

Beliau juga pernah mendapatkan latihan *coaching* dari Akademi Sinergy-Total Succes. Dengan itu beliau turut menjalankan aktiviti *Life Coaching* untuk individu bagi membantu mereka keluar dari masalah serta menetapkan matlamat dan turut menggabungkan kaedah *coaching* dalam proses rawatan bagi membantu keberkesanan rawatan yang beliau kendalikan. Selain melibatkan diri dalam bidang rawatan alternatif, beliau turut terlibat secara aktif memberi ceramah motivasi kepada pelajar sekolah dan universiti serta remaja komuniti di tempat beliau.

CATATAN



TERAPI DIRI

Di dalam buku ini anda akan didedahkan mengenai konsep Pertimbangan Sunnah, memahami nilai, masa, rasa, penyakit, bahagia dan takdir.

Tajuk-tajuk ini sengaja dipilih dan digarap agar pembaca lebih memahami makna kehidupan di dunia ini. Di dalam buku ini juga saya kongsikan sedikit kisah-kisah mereka yang pernah saya bantu, mungkin kisah ini baik untuk membantu anda mengatasi masalah yang sedang anda lalui.

- Fyrol Ikram Othman



AMH

